

給食だより



札幌市立旭小学校

令和4年4月6日

進級おめでとうございませう

短い春休みが終わり、今日から新年度が始まります。学年が上がるとお兄さん・お姉さんという意識が強くなるのでしょうか、子どもたちがとても頼もしく感じます。

2～6年生の給食は明日から始まります。給食に必要なエプロン・帽子・ランチマットの準備はお済みですか？ 新しい1年をしっかりと身だしなみでスタートできるとよいですね。



＜目的＞

学校給食は、子どもたちの心身の健全な育成はもちろん、学校における食育の推進を図ることを目的としています。学校給食はただの食事ではなく、教育的役割があります。



＜栄養＞

学校給食では、発育期に欠かすことのできない栄養素や、不足しがちになる栄養素に重点を置き、基準量が決められています。

低学年	530 kcal
中学年	640 kcal
高学年	760 kcal

＜主食＞

- ◇ごはんが週3回（白飯2回、味つきのごはん1回）、麺、パンがそれぞれ週1回です。
- ◇米は、道産米を使用します。（ななつぼし、ゆめぴりかなど）
- ◇まぜごはんやピラフなどの味つきごはんには、不足しがちな栄養を補うため、胚芽精米や麦（米粒麦）を混ぜます。
- ◇パン、うどん、ラーメン、袋入りパスタは、道産小麦粉を使用しています。

学校給食とは

＜おかず＞

- ◇おかずは献立により2～3品つき、和風、洋風、中華風と味に変化をもたせています。
- ◇たんぱく質源が肉類に偏らないよう、魚介類、大豆・大豆製品なども積極的に取り入れています。
- ◇北海道の郷土料理や、季節の行事食も献立に登場します。



＜食材＞

- ◇だし汁をとるときは、昆布、削り節などを使っています。ラーメンなどのスープをとる時も、鶏がら・豚骨などから煮出します。
- ◇カレーライス、シチューなどのルーは、小麦粉とサラダ油で手作りします。
- ◇畜肉加工品（ハム、ベーコン）、かまぼこ、コロッケ、シュウマイなどは、原料配合を指定した、札幌市独自の特注品です。
- ◇野菜、果物は、旬のものを使います。

＜牛乳＞

- ◇成長期に欠かせないたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B1、B2等が多く含まれているので、毎日200mLつきます。成分は市販のものと同じです。





4月の予定献立

月	火	水	木	金
給食室のメンバーを紹介します！  栄養士 中山 冬香 調理員 齋藤 聖理香 チーフ 千葉 萌子 サブチーフ 伊藤 麻由実 田中 舞美 新メンバーで頑張ります！			7日 あつあ い にくい た どん 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 きよみ 清見オレンジ 豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま / じゃがいも・にら・みそ / 清見オレンジ	8日 きつねうどん あお 青のりポテト えだまめ 枝豆 油揚げ・つと・椎茸・長ねぎ・たまご・ほうれん草 / じゃがいも・青のり / 枝豆
11日 とりめし みそ汁 あ かはいから揚げ てん 天つゆ 米・麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ / 油揚げ・小松菜・えのきたけ・みそ / かはい唐揚げ・醤油	12日 カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ きよみ 清見オレンジ 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・生姜・にんにく・りんご・グリーンピース・小麦粉・カレーパウダー / ほうれん草・コーン・ごま / 清見オレンジ	13日 レーズンパン ポテトスープ このあ お好み揚げ フルーツミックス ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ / あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ケチャップ・糸かつお・青のり / みかん缶・パイン缶・りんご缶・なし缶・黄桃缶	14日 ごはん マーボー豆腐 はるまき ひじき春巻 あ ごま和え 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・みそ / ひじき春巻 / ほうれん草・もやし・ごま	15日 しょうゆラーメン きなこポテト りんご 豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ / フレンチポテト / りんご
18日 やきふた 焼豚チャーハン しろはなまめ 白花豆コロッケ こまつな 小松菜サラダ 米・麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース / 白花豆コロッケ / ハム・春雨・ひじき・小松菜	19日 ごはん ぶたじる 豚汁 こうみあ サバの香味揚げ のりの佃煮 豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・生姜・みそ / サバ・生姜・にんにく・小麦粉 / のり・ひじき	20日 かくしよく 角食 クリームシチュー ふうみ カレー風味 あさりのカリッとサラダ かん パイン缶 いちごジャム 豚肉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・カレーパウダー・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ / あさり・生姜・小麦粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま / パイン缶 / いちごジャム	21日 わかめごはん じる けんちん汁 ぶたにく たつたあ 豚肉の竜田揚げ 米・麦・わかめ・ごま / 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ / 豚肉・生姜・小麦粉	22日 こもく 五目うどん だいがくも 大学芋 ジュシーオレンジ 鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまご・さつま芋 / さつまいも・ごま / ジュシーオレンジ
25日 とうふい 豆腐入りカレーピラフ サケフライ しらたま フルーツ白玉 米・麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム / サケフライ / みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・白玉	26日 どん ザンタレ丼 みそ汁 こもく きんぴら(五目) 鶏肉・生姜・にんにく・こねぎ / 豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ / ごぼう・人参・こんにゃく・ひじき / さつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま	27日 よこわ 横割りバンズパン コーンシチュー たら フィッシュバーガー あまなつ 甘夏かん ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳 / たら / ライ・ケチャップ / なつみかん	28日 ゆであげミートソース フレンチポテト かん パイン缶 スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・デミグラスソース / フレンチポテト / パイン缶	29日 昭和の日 

・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。

・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。

